LE GOÛT DU JAPON

N°45 - hiver 2015

WASABI

www.wasabi.fr



GOURMANDISE
Faites vous-même vos mochis

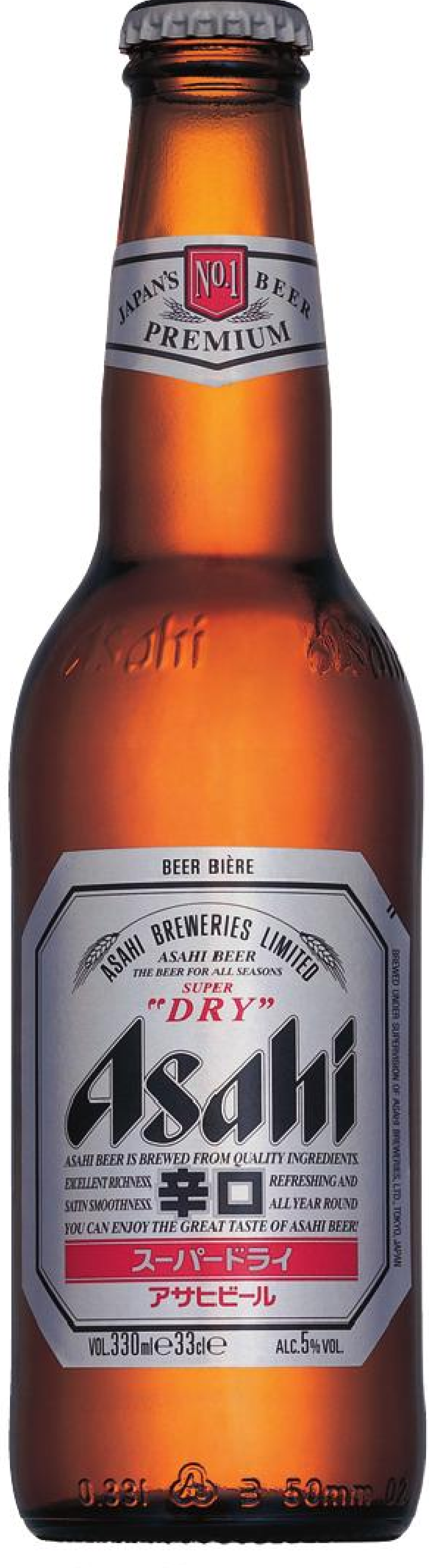
LIVRE
Thés japonais par Chihiro Masui

EXPÉRIENCE
Des bento japonais en gare de Lyon

dossier

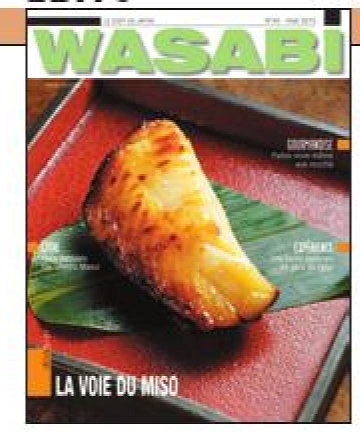
LA VOIE DU MISO





ASAHI BREWERIES, Ltd. – 17 rue Colisée – 75008 Paris – Tél.: 01 44 13 19 00

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



Miso, thé, mochi…

Dans ce numéro de fin d'année, nous avons choisi de vous parler de trois ingrédients essentiels de la cuisine japonaise. Le miso, d'abord, encore bien mal connu du public occidental, est consommé au Japon depuis des siècles en raison, non seulement de son goût délicieux, mais aussi de ses effets bénéfiques sur la santé. Notre journaliste Ryoko Sekiguchi en retrace brièvement l'histoire avant de vous en dévoiler tous les secrets. Vous verrez qu'il est très facile à utiliser et qu'il « nipponise » à merveille aussi bien les légumes que les viandes ou les poissons comme le prouve notre couverture : le black cod miso d'Issé Izakaya.
Quant au thé, nous lui avons souvent consacré des articles dans Wasabi mais le livre que vient de publier notre collaboratrice Chihiro Masui nous donne l'occasion de revenir sur LA boisson nationale à travers les accords mets-thés proposés par le chef Kei Kobayashi dans son restaurant étoilé. Servis comme des grands crus, les thés de la maison Jugetsudo se révèlent autant qu'ils mettent en valeur une cuisine d'exception. De beaux mariages en perspective !
Enfin, les mochi ! Là encore, c'est un livre qui nous a fourni le prétexte à un article gourmand signé Brigitte Perrin. Pâtisserie traditionnelle à base de pâte de riz et (souvent) de haricot rouge, le mochi va-t-il à son tour (après les sushi, les manga, les ramen…) conquérir le monde ? C'est en tout cas ce que pense Mathilda Motte, l'auteur de *Mochi mochis, Douceurs Made in Japan*, qui n'a pas hésité à adapter la recette japonaise à nos goûts et à nos ingrédients. La bûche au mochi n'est pas loin…

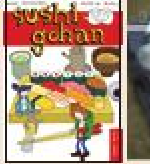
Toute l'équipe de Wasabi vous souhaite de très bonnes fêtes et, avec un peu d'avance, une très belle année du Singe.

- COUVERTURE : Photo Benoît MARTIN
- RÉDACTION : Tinka **Kemptner**, Guillaume **Loiret**, Patrick **Manasson**, Raphaëlle **Marcadal**, Chihiro **Masui**, Camille **Oger**, Brigitte **Perrin**, Ryoko **Sekiguchi**, Jean-Luc **Toula-Breysse**.
- CONSEILLÈRE ÉDITORIALE : Dr Kathy **Bonan** (nutrition)
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Patrick **Duval**

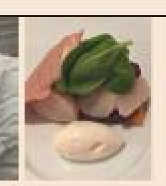
WASABI EST UNE PUBLICATION JB MOGADOR,
119 BIS RUE CARDINET, 75017 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **wasabi@wasabi.fr**
SITES INTERNET **: www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com**
ISSN : 1767-6142
Page Facebook : wasabi, le goût du Japon

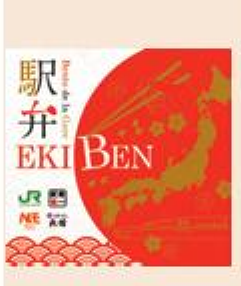
SOMMAIRE













Cet ingrédient encore mal connu en Occident est non seulement délicieux mais excellent pour notre santé...









Meri kurisumasu ! Joyeux Noël !

Pour les fêtes, offrez des cours de sushi ! Un cadeau très apprécié valable pendant un an…

Vous ne pouvez pas (encore) lui offrir un voyage au Japon ? Offrez-lui donc un cours de sushi Wasabi ! C'est presque la même chose !

Les cours de sushi Wasabi c'est deux heures de dépaysement total en compagnie d'un chef japonais qui vous enseignera les vraies techniques professionnelles pour réussir le riz à sushi, découper le poisson à la japonaise et réaliser de superbes assortiments de sushi et de maki.



Le chef Kimura (du restaurant Le Bar à sushi Izumi) lors d'un cours de nigiri.

Trois cours sont proposés chaque dimanche :

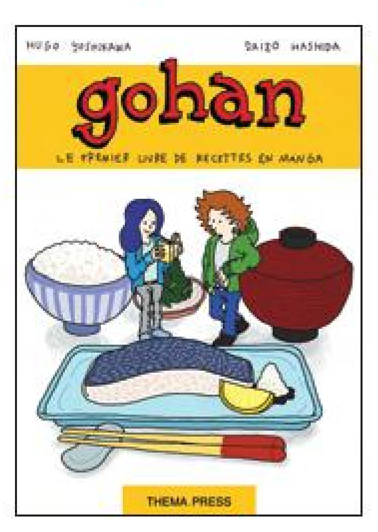
- **Cours 1 :** Les bases du sushi : le *shari* (riz à sushi vinaigré) et la découpe d'un poisson entier à la japonaise (*san mai oroshi*). Puis réalisation d'un chirashi. Et dégustation, bien sûr !
- **Cours 2 :** Les maki et les maki California. Comment choisir les ingrédients ? Comment les rouler sans écraser le riz ? Dans ce cours, on apprend aussi à réaliser un temaki (cornet) à l'anguille grillée caramélisée.
- **Cours 3 :** les sushi nigiri. La rencontre d'une boulette de riz et d'une lamelle de poisson exige toute une série de petits gestes précis que le chef vous enseignera pas à pas. Au final, un assortiment d'une vingtaine de pièces à déguster tous ensemble ! Egalement au programme : la soupe miso.

Deux types de bons sont proposés : les bons solo, pour une seule personne, et les bons duos à effectuer à 2. Tous nos bons sont valables pendant un an.

Pour acheter un bon, c'est très simple : connectez-vous sur le site wasabi.fr. Aussitôt acheté, votre bon cadeau vous est envoyé par mail. Il vous suffira de l'imprimer pour l'offrir !

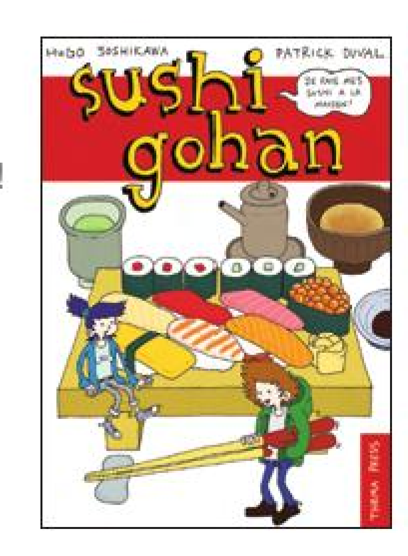
Bon pour 1 cours : 65 €. 2 cours 120 €. 3 cours : 175 €. Pour chaque bon cadeau, un guide du chef sushi est offert.

Quelques autres **idées de cadeau**



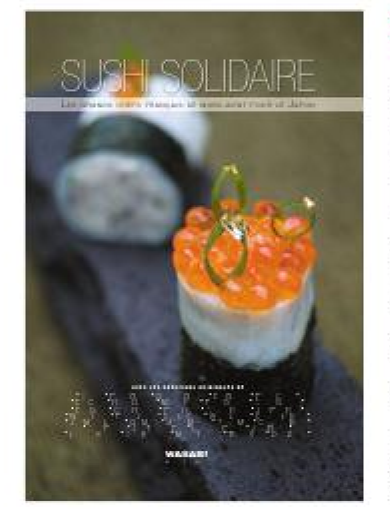
Gohan

Un livre de cuisine japonaise en manga ! Une cinquantaine de recettes faciles à réaliser grâce à un « pas-à-pas » très détaillé.
15 €



Sushi Gohan

Découpe du poisson, préparation du riz à sushi, technique des maki et des nigiri… tout l'art du sushi est expliqué en dessins façon manga.
15 €



Sushi Solidaire

Pierre Gagnaire, Thierry Marx, Pascal Barbot… Trente chefs français parmi les plus célèbres inventent des sushi pour montrer leur solidarité avec les victimes de Fukushima.
25 €.

Paris-Rome via Tokyo

L'inconnu, premier **restaurant nippo-italien** de Paris

Les chefs japonais proposant une cuisine « française » sont aujourd'hui si nombreux à Paris qu'il est presque impossible d'en dresser une liste complète. Certains, comme Kei Kobayashi (restaurant Kei) ou Shinichi Kato (Passage 53) ont déjà une voire deux étoiles au Michelin… mais des dizaines d'autres s'imposent peu à peu dans le paysage gastronomique par leur incroyable rigueur et leur infini respect du produit.

Koji Higaki aurait pu suivre la même voie car il a travaillé durant 5 ans (2009-2014) aux côtés de Shinichi Kato et connaît son Brillat-Savarin sur le bout des baguettes. Mais il a aussi une seconde passion : l'Italie et sa gastronomie qu'il a pratiquée au Japon d'abord (Santa Lucia à Osaka) avant de s'expatrier à Venise où il intègre les restaurants Riviera puis Marco Polo. C'est donc tout naturellement un restaurant « italien » qu'il ouvre à Paris en cette fin 2015. Et bien sûr, les guillemets se justifient autant ici que lorsqu'il s'agit de cuisine française à la nipponne.

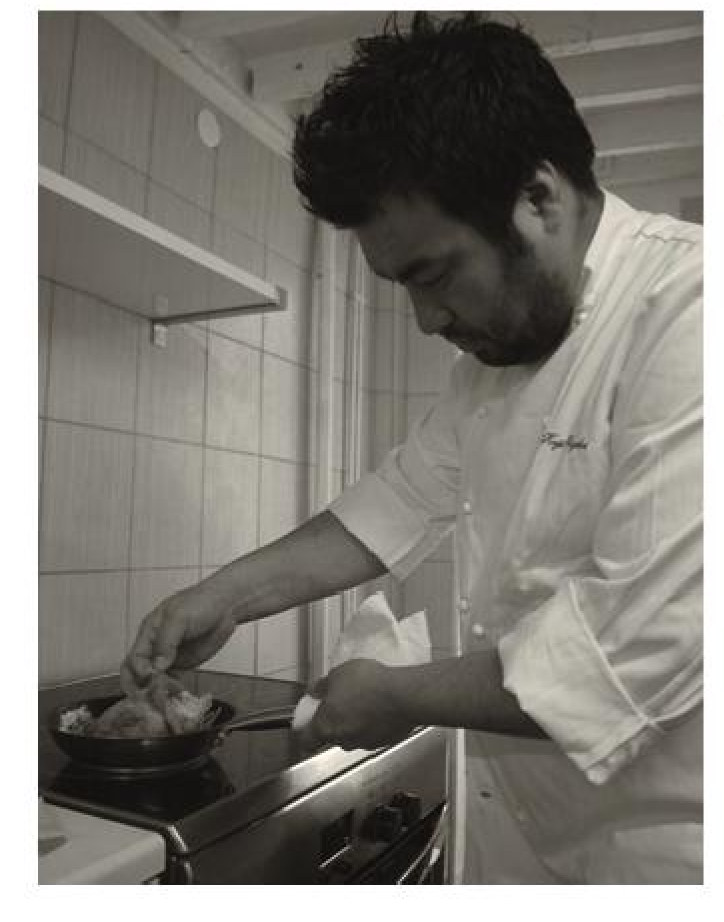




Pissaladière et Saint-Jacques crue sur une galette de salsifis.

Arrosée d'un magnifique Chianti, nous avons découvert une cuisine subtile et néanmoins pleine de saveurs à l'image de la Saint-Jacques crue servie sur une galette de salsifis ou du colvert rôti, sauce Jimenez et poivre accompagné d'une… tarte tatin ! Sans parler du cabillaud pané à la poudre de rizotto à l'encre de seiche…

On l'aura compris, la cuisine italienne de Koji Higaki se situe d'emblée au niveau des meilleurs restaurants italiens de la capitale avec, en prime, une touche japonaise dans la présentation comme dans la cuisson des ingrédients qui en font sans doute l'une des meilleures tables parisiennes toutes spécialités confondues. Les menus du soir à 45 € et 65 € sont d'une incroyable générosité. Profitez-en avant que les étoiles ne fassent monter la note.



Koji Higaki est originaire de Kochi, au sud de Shikoku.

L'inconnu, 4 rue Pierre Leroux, Paris 7e. 01 53 69 06 03. F. dim. soir et lundi.



IZAKAYA ISSÉ

Tapas à la japonaise
Spécialité de sakés
Salle japonaise

45 rue de Richelieu Paris 1er
Tel. : 01 42 96 26 60



le bar à SUSHI

Spécialité d'anguille et de toro (thon gras)

55 bd des Batignolles, Paris 8e
Tel : 01 45 22 43 55



Gare au bentô !

Depuis début décembre et jusqu'au 31 janvier, la Gare de Lyon se met à l'heure japonaise en proposant de véritables ekiben : des boîtes repas aussi jolies à voir qu'agréables à déguster.



Par Jean-Luc-
TOULA-BREYSSE

Depuis la fin du XIXe siècle, le bentô ferroviaire est un rituel gourmand et populaire au sein de l'archipel. Avant de monter à bord de leur train les passagers ont l'embarras du choix pour satisfaire leurs envies. Chaque ekiben est une invitation au voyage à travers les saveurs du Japon. En leur terre d'origine, comme à la Gare de Lyon, ces boîtes-repas concilient simplicité, fraîcheur, saisonnalité et qualité des produits représentant les spécialités culinaires régionales. Les emballages sont aussi attrayants que le contenu des boîtes. A telle enseigne que certains voyageurs les collectionnent !

La société Nippon Restaurant Entreprise, une filiale des chemins de fer japonais JR East qui écoule chaque année vingt millions de bentô sur l'Archipel, a eu la bonne idée d'introduire l'ekiben au pays du Paris beurre. Spécialement venus du Japon, deux cuisiniers de la NRE concoctent chaque jour dans un laboratoire, situé à Houilles, les alléchantes boîtes. Le kiosque Ekiben propose cinq bentô, vendus entre 8 et 15 €. Au choix : le bentô onigiri et ses boulettes de riz, le maki sukeroku, le bentô omotenashi, composé de légumes mijotés, d'un beignet de crevette et de champignon, de poivron frit, d'un sauté de bardane et de carotte, d'un sushi chirashi à base de chair de crabe rissolée, d'œufs de saumon et de petits pois, de maki et de pancake fourré à la pâte de haricot rouge. Le bentô Paris-Lyon met à l'honneur la viande de bœuf charolais à la façon d'une fondue japonaise (sukiyaki) accompagné de légumes, riz, quenelle de poisson de mer, brochette de tofu, tsukemono (légumes marinés), pousses de fougère, omelette, salade de poulpe au wakame et génoises japonaises nature et au macha. Enfin, le bentô Makino-uchi propose un patchwork gourmand en neuf bouchées savoureuses.

Si l'expérience s'avère positive, une installation à demeure est envisagée. Le croque-monsieur micro-ondes n'a qu'à bien se tenir… ■

Kiosque Ekiben à Paris en Gare de Lyon, au pied du tableau d'affichage du hall 2, du 1er décembre au 31 janvier, de 8 heures à 20 heures.

JAPAN FOOD SHOW
SANDWICH & SNACK SHOW
PARIZZA
PIZZA - PASTA RESTAURATION ITALIENNE

La restauration japonaise s'invite à Paris

14 & 15 MARS 2016
PARIS PORTE DE VERSAILLES • PAV. 3

Pour télécharger votre BADGE GRATUIT
RDV sur : www.japanfoodshow.com
et renseignez le code JPFR

SOCIÉTÉ
HENRY DUPONT
VISITEU

ARCHITECTURE / DECORATION • ASSOCIATION • BOISSONS CHAUDES • BOISSONS FROIDES • BOISSONS ALCOOLISES • CONCEPT • DESSERTS / PATISSERIE • ECOLE / FORMATION • EMBALLAGE EQUIPEMENT • FRUITS & LEGUMES • PRODUITS ALIMENTAIRES • INFORMATIQUE • PRESSE • PRODUITS DE LA MER • SAUCES / CONDIMENTS • SERVICE / CONSEILS • USTENSILES / ACCESSOIRES

Organisé par
Reed Expositions
Sushi

C'EST MA SUCRÉE À MOI!

La nouvelle **sauce soja sucrée Kikkoman** est fabriquée à partir de **sauce soja naturellement fermentée** et d'autres ingrédients de qualité dûment sélectionnés. Elle accompagne naturellement le **riz** qu'elle vient **napper**. La sauce soja sucrée assaisonne aussi agréablement les **salades**, où elle se marie parfaitement au vinaigre et à l'huile d'olive.

www.kikkoman.fr

KIKKOMAN
Sauce Soja Sucrée
Idéale pour Riz • Yakitori Salades

KIKKOMAN®

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

La voie du miso

Introduit au Japon au cours du 7e siècle depuis la Chine, le miso est aujourd'hui l'un des produits phares de la cuisine japonaise. Son goût unique et ses effets bénéfiques pour la santé séduisent de plus en plus hors du Japon



Par Ryoko ***Sekiguchi***

Au début, c'était un produit de luxe, offert comme cadeau ou parfois en salaire aux gens de la haute société. Il se dégustait alors seul, avec les grains de soja encore formés, et non comme base de préparation culinaire. Au 13e siècle, l'outil permettant d'écraser les grains de miso est introduit depuis la Chine. Il n'en faudra pas plus pour que les Japonais inventent la soupe de miso. Il faudra cependant attendre quelques siècles pour que les paysans nippons commencent à fabriquer leur propre miso, et qu'il se répande largement comme produit de conservation.

Les grands seigneurs de guerre des 15e et 16e siècles l'apprécient car il est relativement facile à transporter en campagne une fois séché ou grillé et qu'il représente une excellente source de protéines, ce qui compte pour l'efficacité d'une troupe. La fabrication du miso est donc encouragée dans chaque province, chacune développant ses propres méthodes.

À l'époque d'Edo, le nombre de restaurants et échoppes dans les rues se développe et du même coup, le répertoire de plats à base de miso s'enrichit. Une encyclopédie culinaire du 17e siècle affirme « qu'il ne faut pas passer un jour sans miso » car « la douceur du soja calme l'esprit, relaxe le ventre et vivifie le sang, chasse les maux. La douceur du kôji pénètre l'estomac et rend la circulation fluide, favorise la digestion, donne l'énergie et pousse la circulation du sang ».

Ces dix dernières années, avec la mode de la cuisine japonaise, l'exportation du miso a été multipliée par 10 (10.083 tonnes en 2012), et il est aujourd'hui apprécié dans de nombreux autres pays.

Jusque dans les années 60, chaque famille, au Japon, préparait son miso pour toute l'année. Aujourd'hui la plupart des foyers achètent le miso tout fait. L'aspect positif de cette évolution est que l'on ne se limite plus au seul, « miso maison » ; les goûts culinaires se sont ouverts sur différents types de miso qu'on choisira en fonction de l'usage qu'on souhaite en faire.

DES DIZAINES DE VARIÉTÉS DE MISO

La base du miso est très simple : du soja, du kôji (champignon qui stimule la fermentation) et du sel. Mais selon le type et les proportions de chacun de ces ingrédients, la méthode de fabrication et bien évidemment les conditions climatiques ou la durée de fermentation, le goût, la saveur, la couleur et la consistance du miso varient du tout au tout. De ce fait, chaque région a développé ses propres traditions selon les utilisations des différents miso.

On distingue tout d'abord trois grandes catégories de miso suivant le type de kôji utilisé : Le kome-miso élaboré à partir de kôji de riz, le mugi-miso, de kôji de blé, et le mame-miso, dont le kôji est obtenu à partir de soja. Il est tout à fait possible de faire un assemblage de différents types de miso, qui s'appellera dans ce cas ■■■

Voici quelques **astuces**

Pour le dashi

Vous pouvez le changer selon votre goût. Les dashi de bonite séchée (mettre les copeaux dans l'eau bouillante, les retirer quand ils ont infusé) et d'algue kombu (le mettre dans l'eau froide cette fois, le retirer quand elle est chaude) donnent un goût délicat. Le dashi de niboshi (petits poissons séchés ; les mettre à l'eau froide ou chaude) procurent un goût familial, plus prononcé. Vous pouvez mélanger deux sortes de dashi, ce qui donne plus de profondeur au goût et à la saveur.

Pour le miso

Vous pouvez, pour commencer, utiliser un « awase-miso ». Mais vous pouvez aussi varier selon les saisons : en été un miso rouge, plus rafraîchissant, et en hiver un miso blanc, qui est plus doux de goût et de texture. Variez aussi votre miso selon le type d'ingrédients : les légumes avec du miso blanc, les poissons ou les coquillages avec du miso rouge…

Pour le « gu »

Il est recommandé de réunir deux ou trois sortes d'ingrédients différant par la texture, la couleur ou la saveur.

En printemps les mange-tout, le colza ou les pommes de terre nouvelles, en été les gombos ou les asperges, en automne les champignons ou les aubergines, en hiver les épinards ou les mizuna. Mariez-les avec du tôfu, du tôfu frit ou la partie verte d'une échalote coupée.

Le musée du miso à Nagoya.



L'aubergine au miso et, en bas, le black cod miso d'Isse Izakaya.

« Awase-miso ». Dans chacune de ces catégories, on distingue l'ama-miso ou miso doux, et le kara-miso, le miso salé. Ensuite, selon le processus d'élaboration, on obtient du « miso rouge » (si le soja est cuit à la vapeur avant fermentation) ou du « miso blanc » (si le soja est cuit à l'eau)
Si vous débutez dans la voie du miso, je vous suggérerais peut-être de commencer par un « awase-miso », au goût standard et qui convient parfaitement à une grande quantité de plats et de recettes. De façon générale, plus la proportion de kôji est élevée et la fermentation courte, plus le goût du miso est doux. Vous pouvez choisir selon votre goût, ou en choisir même plusieurs, selon le type de plat que vous préparez. Aujourd'hui, parmi les misos vendus en grandes surfaces, le « miso avec dashi » est très prisé ; ce type de miso rend la préparation de la soupe miso beaucoup plus simple du fait qu'il n'est plus nécessaire de préparer le dashi à part.



DES UTILISATIONS INFINIES

Le nombre de plats qui utilisent du miso est presqu'infini. Vous pouvez en mettre dans n'importe quel plat : sauté de légumes, à la vapeur, dans une sauce…
Les plats proposés ci-dessous sont facilement réalisables en France.

MISOZUKE (MARINÉ AU MISO)
Vous pouvez mariner vos poissons ou viandes dans une sauce à base de miso, dilué avec du saké et du mirin (à défaut, du saké et du sucre fera l'affaire). Le cabillaud, le saumon, le porc, ou le gibier conviennent à ce type de préparation, que vous laisserez mariner deux à trois jours au frigo. Vous nettoierez ensuite les morceaux avant de les griller à la poêle.
Pour obtenir un goût plus « occidental », la marinade peut aussi être constituée d'un mélange de miso et de miel, dont vous enduirez du poulet par exemple, comme la sauce tandoori.



DENGAKU MISO (DENGAKU SAUCE MISO)
Le miso est mélangé avec du sucre (10 : 7) et un peu de saké, mirin et eau. Réchauffez à feu doux jusqu'à ce que l'ensemble prenne une texture de sauce épaisse. Enduisez de sauce des tronçons de navets-daikon, de gros cubes de tofu ou encore d'aubergine et passez au grill… Ce plat s'appelle « Dengaku ». Mais la sauce autorise maintes variations, par ajout d'un peu du zeste de yuzu ou encore de jaune d'œuf…

SUMISO (SAUCE DE MISO AU VINAIGRE)
Mélangez du miso, du vinaigre et du sucre (2 : 1 : 1). Cette sauce est notamment utilisée pour un plat appelé « nuta-aé », avec des échalotes pochées, des algues, ou bien des coquillages ou des calamars pochés.

Comment préparer une **bonne soupe de miso ?**

La soupe miso, c'est comme les pâtes italiennes : les ingrédients et le procédé sont on ne peut plus simples, mais on peut les décliner à l'infini en variant les combinaisons.

Les ingrédients pour 2-3 personnes :
- 500 ml de dashi (de l'eau dans laquelle est dilué une saveur d'ingrédient à dashi)
- 2 et ½ cuillères à soupe de miso
- « gu » : légumes, champignons, algues, tôfu, poissons ou coquillages selon vos goûts.

- Préparer le dashi et le réchauffer.
- Y incorporer le « gu » ; variez la durée de cuisson en fonction du type de légumes ou de champignons que vous avez.
- lorsque le « gu » est cuit, et l'eau encore bien chaude, diluez le miso petit à petit en le filtrant dans une passoire. Eteignez le feu.

Attention ! Une fois le miso incorporé, l'eau ne doit jamais remonter à l'ébullition. La saveur du miso est délicate et s'évanouit facilement s'il est trop cuit.

« MON MISO EST MEILLEUR QUE LE TIEN » : LES EXPRESSIONS JAPONAISES SUR LE MISO

Tout comme les autres ingrédients de bases tels que le sel, le sucre ou le miel, le miso a généré quantité d'expressions idiomatiques en japonais ; l'une des plus répandues est sans doute « Temae-miso », qui désigne à l'origine le miso qu'on a préparé soi-même. On l'utilise surtout pour se vanter tout en jouant les modestes, dans une phrase d'auto-promotion du style : « J'ai l'air de vous la faire au temae-miso, mais notre auberge est réputée pour ses légumes de montagne » par exemple.

La maxime « les médecins, c'est comme le miso, les plus vieux sont les meilleurs » s'emploie pour exprimer les mérites de l'expérience et de la maturité.

Ou encore, on dira « c'est le miso » pour désigner une astuce ou un détail qui fait toute la différence. En parlant d'une recette de cuisine, par exemple, vous direz : « Dans ma recette, le miso, c'est que j'y ajoute un peu de vin rouge à la fin ! » Du vin rouge, et pas du tout de miso, vous aviez compris.

Ces expressions disent assez combien le miso est considéré comme un produit essentiel dans la vie des Japonais.

« UNE SOUPE DE MISO ÉLOIGNE LES MÉDECINS » DIT LE PROVERBE

Traditionnellement, on disait aussi : « une soupe de miso le matin efface le poison », ou « Dépense ton argent dans le miso plutôt que chez le médecin ». Autant de maximes qui rapprochent le miso de la médecine.

En effet, le soja, l'ingrédient principal du miso, contient une protéine de grande valeur. Cette protéine, qui s'assimile difficilement dans la cuisson ordinaire, se transforme en acides aminés au cours de la préparation du miso. Ce processus favorise aussi la concentration de plusieurs vitamines du soja. Le miso possède l'ensemble des huit sortes d'acides aminés indispensables au maintien vital.

Il contient également des vitamines (B1, B2, B3, B5, B6, B12, E, K, acide folique, biotine), sodium, potassium, calcium, magnésium, phosphore, fer, zinc, cuivre, iode, sans parler des fibres végétales.

Certaines études montrent les effets bénéfiques du miso contre le cancer ou les taux de cholestérol trop important, ainsi que ses fonctions anti-oxydantes ou régulatrices de la tension, bien évidemment lorsqu'il est consommé avec modération car il est aussi très salé ! ■







TOURAINE

Un atelier miso en

Depuis 5 ans, Takayoshi Hirai produit une pâte de miso artisanal à Veigné, près de Tours. Chaque mois, il organise des ateliers d'initiation. Wasabi y a assisté pour vous…

Textes et photos Brigitte ***Perrin***

Originaire de Kobe, la famille Hirai pose ses valises à Tours en 2004. Après six de professorat au lycée japonais de Saint-Cyr-sur-Loire, Takayoshi décide soudainement de changer de vie. Dans un ancien corps de ferme entièrement retapé par ses soins, cet amoureux des produits bio se met à cultiver ses légumes, à produire son miel, utilisant le bois comme énergie de chauffage. Il créé alors Sanga pour distribuer ses produits maison, dont le miso, véritable pilier de la cuisine japonaise …

En ce dimanche d'automne, dix participants sont inscrits (un seul homme !). Pianistes parisiennes, traductrice de Valenciennes, serveuse, salariée de la Coop Nature de Tours… Elles viennent ici pour cultiver l'art du manger sain. Le lieu n'est pas facile à trouver et nous devons attendre quelques retardataires perdus dans la vallée de l'Indre. Pendant ce temps, Akiko, la femme de Takayoshi, nous propose du thé et des gâteaux dans une grande salle à la structure de bois. L'endroit est chaleureux, le style japonais, l'esprit zen. Taka, comme il se présente, raconte qu'en 2010, lorsqu'il commence à vendre ses produits au marché bio de Tours, pratiquement personne ne sait quoi en faire. Motivé par le désir de faire voyager les Tourangeaux, il tient bon et développe son activité avec un service traiteur et chef à domicile et des ateliers de cuisine. A voir les participants (une seule Française), j'ai l'impression que le miso reste une affaire de Japonais ! D'ailleurs, je comprends vite que l'atelier va se dérouler en version originale… ! Heureusement, ma voisine me glisse à l'oreille qu'elle est traductrice et que je peux compter sur elle. Pour l'heure, tout le monde se lève pour rejoindre l'atelier de production (en fait une petite salle de 20 m2 largement éclairée par de grandes baies vitrées). Avant de démarrer, Taka nous demande d'enfiler tablier et bandeau pour cheveux et de nous laver les mains…

UNE FABRICATION SELON LA TRADITION

Le procédé de fabrication du miso n'est pas de tout repos. Le savoir-faire va bien au-delà des ingrédients et de la recette, il faut de l'expérience. C'est un produit vivant, il faut sélectionner les bonnes matières premières, surveiller la fermentation, vérifier la température, se fier à son odorat… Taka, comme le veut la tradition, fabrique son miso en hiver pour permettre à la fermentation de démarrer doucement, quand les températures sont basses. Il explique que chaque étape du processus de fabrication, que ce soit dans la production ou la maturation, aboutit à des résultats très différents. Cette année, il a pro-



Takayoshi Hirai et ses élèves

duit six variétés de miso (voir encadré). Sa règle numéro un : des matières premières bio. Ensuite, comme pour nos vins ou fromages, l'étape de maturation est essentielle. L'environnement microbien et la température jouent un rôle important et donnent au miso son goût, plus ou moins salé, plus ou moins prononcé, et sa couleur, la palette allant du beige clair au brun foncé. Bien entendu, plus le miso est vieux, plus il a du goût.

Côté recette, rien de compliqué, il suffit de mélanger du koji (grains de riz inoculés avec un champignon, l'aspergillus oryzae), du sel et une pâte de soja cuit puis de laisser fermenter entre 6 mois et 2 ans (voir recette).

Pour l'atelier, Taka a déjà préparé le koji, les grains de riz et le champignon devant fermenter 5 jours à l'air libre dans une salle chauffée entre 30 et 40 degrés. La première



étape de l'atelier consiste donc à mélanger le koji et le sel, en frottant bien les grains les uns contre les autres pour les détacher. Dans un récipient à part, on écrase les haricots de soja préalablement cuits jusqu'à obtenir une pâte homogène. Avant de passer à la dernière étape, on doit laisser tiédir la pâte de soja (elle doit être de 40 degrés)...

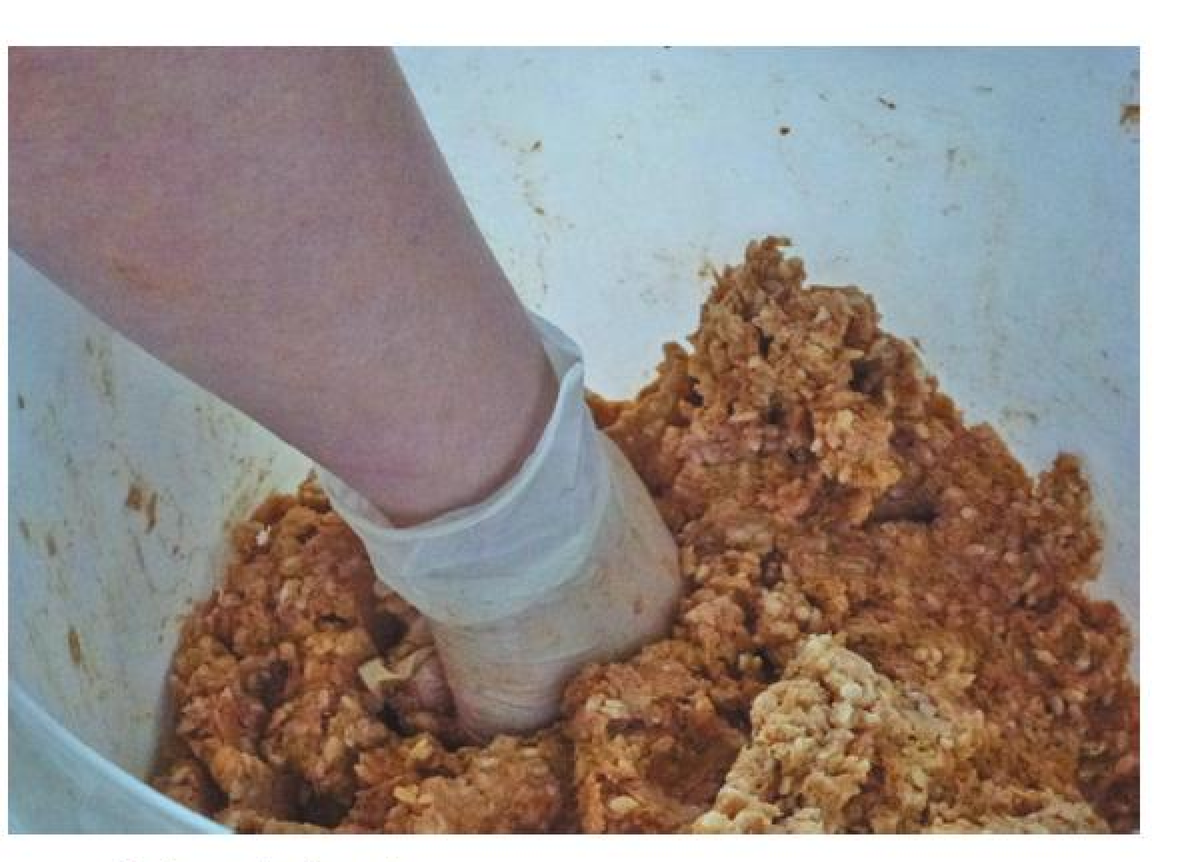
DU MISO POUR LES RESCAPÉS DE FUKUSHIMA

Assez spontanément, un débat autour des différents types de miso est lancé. Ma traductrice attitrée m'apprend qu'au Japon, chaque région a sa recette, où proportions et temps de fermentation diffèrent. On dit qu'à l'Est on préfère le miso rouge (salé). Et à l'Ouest le miso blanc (sucré). Taka a beau être originaire de Kobe, il a un fort penchant pour le plus foncé (rouge fermenté 2 ans), qu'il cuisine avec la viande rouge et les poissons gras comme le maquereau ou la sardine. Ou dans le morokyu, du concombre accompagné d'un moromi miso (koji non mixé qui contient encore quelques grains). Il utilise aussi souvent l'awase miso, un mélange de miso fermenté 1 an et de miso fermenté 3 ans (qui n'a pas le même goût qu'un miso 2 ans).
Avant de repartir dans la salle de production, je demande à mes voisines de table la raison de leur présence. Aya, qui faisait son propre miso au Japon, souhaite comprendre pourquoi le miso blanc qu'elle fabrique depuis qu'elle est installée à Levallois (Hauts-de-Seine) produit autant de moisissures. En outre, elle aimerait apprendre à bien cuire le soja, différent de celui qu'elle utilise au Japon. Yuko, elle, n'a pas fabriqué de miso maison depuis 5 ans, et voudrait renouer avec les techniques ancestrales. Elle reste jusqu'au lendemain pour apprendre à fabriquer le moût d'amorçage (atelier koji). Son intérêt pour le miso ne s'arrête pas à son bien-être personnel. Elle en donne aussi aux enfants rescapés de Fukushima qu'elle accueille via une association. Car selon plusieurs études scientifiques, le miso favoriserait l'élimination des particules radioactives.

La recette du miso rouge
(11% de sel) étape par étape :

Ingrédients :
- 666 g de soja sec
- 830 g de koji
- 266 g de sel

- Tremper des haricots de soja dans l'eau pendant 24 heures. Enlever la mousse qui se forme sur le dessus au fur et à mesure.
- Faire cuire le soja à la cocotte minute pendant environ 2 heures
- Ecraser bien les sojas à l'aide d'un presse purée jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Dans un autre récipient, décoller les grains de koji en les frottant entre les mains
- Mélanger le koji et le sel et frotter à nouveau entre les mains
- Ajouter le mélange koji + sel à la pâte de soja tiède (40 degrés)
- Malaxer jusqu'à ce que la pâte durcisse
- Transvaser la pâte obtenue dans un récipient rond en la lançant par petits paquets pour évacuer l'air.
- Nettoyer parfaitement les bords intérieurs et extérieurs du récipient et recouvrir le miso d'un film alimentaire.
- Appuyer avec un chiffon sur le film pour bien enlever l'air et fermer avec un couvercle hermétique (la fermentation s'effectue sans oxygène).
- Entreposer le miso à température ambiante à l'abri de la lumière entre 6 mois et 2 ans.



On écrase les fèves de soja pour obtenir une pâte épaisse.

DERNIÈRE ÉTAPE AVANT (LONGUE) FERMENTATION

La pâte de soja a refroidi, on peut désormais intégrer le koji. Pour éviter que ça colle, Taka met des gants en plastique fin à disposition. Et c'est parti ! On malaxe la pâte jusqu'à ce qu'elle durcisse. Cela demande un peu d'effort, il faut se concentrer sur sa mixture. Content du petit effet qu'il va produire, Taka sort un mixeur électrique caché derrière son dos. Deux participantes s'emparent de la modernité avec soulagement. Au bout de 20 mn, c'est l'heure du transvasement. On jette la pâte dans un récipient propre pour enlever l'air. On se croirait dans une cour d'école, chacun tentant de lancer le plus fort possible ses petites boules de pâte. Dernière opération : nettoyer parfaitement les bords intérieurs et extérieurs du récipient et recouvrir la pâte avec du film alimentaire. Une fois le film posé, on appuie avec un chiffon pour bien enlever l'air. La dernière étape consiste à fermer le récipient avec un couvercle hermétique. Le miso doit être conservé à l'abri de la lumière… pendant six mois minimum ! Je calcule que le mien sera prêt vers la mi-2016 mais Taka me glisse qu'il sera bien meilleur en 2018 ! Il est vrai que la patience est sans doute l'une des grandes vertus japonaises… ■

Les 6 miso de **Taka**

Sur le site de Sanga, on peut commander 6 sortes de miso :

- **Aka miso (miso rouge) fermenté 2 ans :** fait à base de soja bio, sel bio et koji de riz bio. 8€ les 250g.
- **Shiro miso (miso blanc) fermenté 1 an :** fait à base de soja bio, sel bio et riz bio. 6€ les 250g.
- **Inaka miso (campagne) :** fait à base de soja bio, sel bio, riz bio et orge bio. 6€ les 250g.
- **Genmai (miso blanc demi-complet) :** fait à base de soja bio, sel bio et koji du riz bio demi-complet. 7€ les 250g.
- **Genmai inaka miso :** fait à base de soja bio, sel bio, koji de riz bio demi-complet et koji d'orge bio. 7, 50€ les 250g.
- **Miso à l'ail :** fait à base de riz bio, soja bio, sel bio, ail, miel, sésame bio. 10€ les 250g.

Cours : 35 € l'atelier de 3 heures. http://biosanga.com



L'instant Thé

Initié par la célèbre maison de thés Jugetsudo, Thé japonais de notre collaboratrice Chihiro Masui est un merveilleux sésame pour pénétrer l'univers fascinant du Nihon cha





Par Patrick **DUVAL**

Raffinement, délicatesse, subtilité… tels sont les mots qui viennent immédiatement à l'esprit lorsqu'on évoque le thé japonais.

Venu de Chine en même temps que le bouddhisme, le thé n'a vraiment conquis les Japonais qu'au XVIe siècle, lorsque le Maître Sen no Rikyû (1522-1591) pose les bases du « chado », la voie du thé. Une cérémonie très codifiée se développe alors dans la noblesse, basée sur l'esthétique du *wabi sabi* qui marque, aujourd'hui encore, le bon goût japonais dans à peu près tous les domaines. Comme le rappelle Chihiro Masui, le *wabi* représente le « raffinement simple », sobriété, humilité mais aussi imperfection et asymétrie. C'est aussi l'acceptation du vide qui permet d'atteindre le *satori*. Le *sabi* incarne quant à lui le côté matériel de la vie, l'usure et la détérioration des choses… Pas facile de faire entrer tout ça dans une petite tasse !

Ce rapport quasi religieux qu'entretiennent les Japonais avec le thé en fait une boisson à part, vaguement sacrée, qu'il faut en quelque sorte mériter ! C'est d'ailleurs autour du thé qu'est née la haute gastronomie japonaise puisque la cuisine *kaiseki* n'était, à l'origine, destinée qu'à compenser l'amertume du thé.

Comme toujours lorsqu'elle s'empare d'un sujet, Chihiro Masui parle à la première personne. Par chance, sa grand-mère était professeur de thé et c'est en souvenir d'elle que celle qu'on connaît plutôt pour ses ouvrages sur les grands chefs a accepté d'écrire ce livre à la demande de son amie Maki Maruyama, directrice de la Maison Jugetsudo.

Nous lui laissons la parole pour nous présenter les principaux thés japonais :

Le matcha

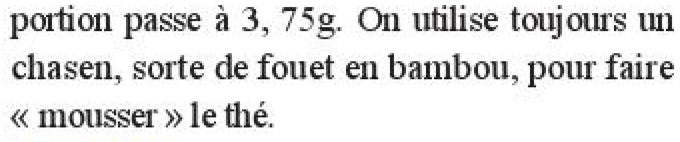
C'est par excellence le thé utilisé pour la cérémonie du thé. On parle d'usucha (thé léger) lorsqu'il est dosé à 2g de poudre pour 70ml d'eau et de koicha (thé épais) lorsque cette pro-

Accords Mets-thé par **Kei Kobayashi**

A l'occasion du lancement du livre, Chihiro a proposé à quelques journalistes de venir tester des accords mets-thés imaginés par elle-même et Kei, le chef du restaurant éponyme.
Cette formule a été conçue en pensant aux clients qui ne boivent pas d'alcool. Elle est proposée depuis le mois de décembre.
En cette fin d'automne, le chef a concocté quelques amuse-bouche de saison comme ce maki carotte-navet et sa mayonnaise d'agrumes servi avec un thé gyokuro dont l'umami évoque le kombu et le dashi. Un accord très subtil qui sublime les saveurs mieux que ne le ferait un vin…
Un sencha froid (servi dans un verre à vin !!) a été ensuite choisi pour accompagner une huître bretonne à la crème de raifort et l'assiette de légumes croquants, le plat signature de Kei. On se surprend à humer le thé comme s'il s'agissait d'un grand cru (ce qu'il est d'ailleurs puisqu'il vient de chez Jugetsudo !). On craignait que l'iode de l'huître ou l'acidité de la sauce des légumes l'emportent sur le thé mais c'est tout le contraire qui se passe : l'amertume du sencha semble avoir été neutralisée et l'on découvre toute la douceur du breuvage !
Chihiro n'a pas réussi à convaincre le chef de servir un thé avec la viande rouge (en l'occurrence du pigeon) car selon lui, le sang et le thé ne peuvent aller ensemble. Le sommelier nous propose donc de faire un break avec un koshu aux notes oxydatives (saké vieilli) mais dès qu'il a disparu, nous essayons en douce le hojicha (prévu pour le plat suivant) et découvrons que cela fonctionne à merveille !
Tout comme le genmaicha servi avec le dessert : une ganache au chocolat guanara absolument sublime…
Merci pour ce moment aurait-on envie de dire si la formule n'était par trop galvaudée…

© Photo Richard Haughton





portion passe à 3, 75g. On utilise toujours un chasen, sorte de fouet en bambou, pour faire « mousser » le thé.

Le gyokuro

C'est un thé qu'on abrite de la lumière pendant les semaines qui précèdent la récolte ce qui développe son *umami*. Il doit être infusé à basse température (pas plus de 60°). Certains *gyokuro* atteignent des prix astronomiques…

Le sencha

C'est le thé vert le plus fréquent au Japon, servi gracieusement dans tous les restaurants du pays. Il faut savoir que plus la température de l'eau est élevée, plus le thé est fort et amer. Haru, Tsuki, Asa… La maison Jugetsudo propose de nombreuses variétés de sencha.
Le *shincha* est le thé qui vient d'être cueilli.

Le hojicha

C'est un thé qui a été torréfié. Typiquement servi à la fin du repas pour « laver le palais ». Son parfum est délicatement fumé et ses saveurs très fraîches.

Le genmaicha

Mélange de thé vert et de riz complet soufflé, le *genmaicha* est pauvre en théine et en tanins. Il contient parfois du *macha*. Il est très désaltérant.

Thé japonais, La maison de thés Jugetsudo, par Chihiro Masui, Photos de Richard Haughton. 240p. 29, 90 €. Le livre comporte une cinquantaine de recettes salées et sucrées à base de thé.

TAKAOKAYA
Nori
cultivateur et fabriquant depuis 1890.
●
Thé vert de Shizuoka
ISO 14001
Restauration & détail
TAKAOKAYA
Tél. - Fax :
01 30 90 80 64
le-maitre.franck @ wanadoo.fr
Distribué par FOODEX

Les mochis de Mathilda



Pâtisserie traditionnelle à base de pâte de riz, le mochi est très apprécié des Japonais, notamment pour les fêtes de fin d'année. Dans son livre Mochi mochis, Mathilda Motte nous apprend à fabriquer cette petite boule délicieusement élastique.

Par Brigitte **PERRIN**

D'origine chinoise et très populaire au Japon, le mochi est traditionnellement fabriqué à base de riz gluant cuit à la vapeur et longuement martelé à l'aide d'un gros maillet en bois. Un travail très physique devenu inutile grâce à la farine de riz gluant toute prête. Caméléon, le mochi suit les saisons : à la feuille de cerisier au printemps, à l'aubergine en été, à la feuille d'érable frite, à la châtaigne et à la patate douce en automne... Si les goûts et les couleurs varient, la texture reste la même, gluante et élastique. Sucré ou salé, il se décline à toutes les sauces : dans les soupes, grillé, bouilli, fourré ou glacé. En moyenne, un Japonais consomme 1 kg de mochis par an, avec un pic de consommation pour le passage au Nouvel An (voir encadré).

Blogueuse culinaire, Mathilda Motte propose des recettes japonaises adaptées aux goûts et aux ingrédients français. En 2011, lors d'un séjour au Japon, elle tombe amoureuse des mochis. Suffisamment pour leur consacrer un livre, Mochi, mochis, qui répertorie 40 recettes sucrées plutôt faciles à réaliser. « La principale difficulté est d'obtenir la bonne consistance de pâte à mochi. Ni trop coulante ni trop dense, elle doit être collante à souhait et couleur crème. Les Japonais parlent d'une texture "lobe d'oreille" » explique l'auteur. Mais une fois la technique intégrée, faire des mochis devient un jeu d'enfant ! En brochette, entourés d'une feuille de cerisier saumurée, mélangés à une salade de fruits ou coupés en cubes façon loukoum, Mathilda nous apprend à sculpter tout un tas de petits mochis colorés. Pour nous guider, chaque geste est détaillé sous forme de petits dessins réalisés par ses soins. Pour chaque type de mochi (voir encadré), Mathilda propose mille et une variantes, aux saveurs 100% japonaises ou parfaitement françaises. En VO, les mochis se marient au thé matcha ou au yuzu. En VF, on les retrouve fourrés au caramel beurre salé, à la glace



La star du **Nouvel An**

Pendant les fêtes de fin d'année, il n'est pas rare de voir des "cérémonies" publiques de préparation du mochi appelées mochitsuki. Un spectacle impressionnant où de grands gaillards en kimono tapent le riz gluant à l'aide d'un gros maillet en bois. Un travail physique encouragé par la foule avec de fervents « ich ' ! ni ! san ! ».
Dans les foyers, le mochi conserve une forte connotation religieuse et s'utilise en offrande sacrée au Nouvel An. Chacun confectionne ou achète un bonhomme de neige en pate de riz gluant (deux boules de mochi de taille différente empilées l'une sur l'autre et surmontées d'une daidai, sorte d'orange amère), qu'il dépose les 5 premiers jours de l'année dans un petit autel appelé sanpô.
Blanc comme neige, le mochi ? Pas vraiment : chaque année, il est la cause de plusieurs dizaines d'étouffements mortels, en particulier chez les enfants et les personnes âgées.

Déclinaisons de mochis

Dans son livre, Mathilda Motte présente 4 déclinaisons de mochis. **Les dangos**, des petites boules parfumées souvent présentées en brochettes et laquées d'un sirop couleur caramel. **Les warabi mochis**, de petits cubes imitation loukoums à base de racine de fougère. **Les daifukus**, sorte de version nippone du macaron. Et les **nerikiri**, de véritables petites sculptures miniatures dont la forme et la couleur varient en fonction des saisons.
Pour chaque type de mochi, Mathilda propose plusieurs variantes aux saveurs 100% japonaises ou parfaitement françaises.

Mochi glace nappé de chocolat.

vanille-chocolat ou à la crème de marron. Son préféré à elle ? Le daifuku, à base de pâte de haricots rouges (anko). « C'est le premier que j'ai connu, et j'adore son côté moelleux. Je le trouve très beau, il me fait penser au macaron. » Pour nous faciliter la tâche, Mathilda nous apprend aussi comment remplacer l'azuki (haricot rouge japonais) par les lentilles corail, la pâte de haricot blanc par la pâte d'amande, ou encore la sauce mitarashi (à base de sauce soja et de mirin) par le coulis de caramel au beurre salé… « J'ai découvert qu'il existait des alternatives, pour la pâte comme pour le fourrage. Mon livre montre qu'avec un four à micro-ondes et des ingrédients français, on peut réussir de très bons mochis. » ■

Mochi, Mochis : Douceurs made in Japan de Mathida Motte, 14,90 €, Editions de la Martinière.

LE BLOG DE MATHILDA MOTTE
www.cuisineenbandouliere.com/mochi-mochis-livre-sur-cette-patisserie-japonaise

Envie d'apprendre le japonais ?
Cours de japonais tous niveaux, de débutants complets à confirmés

Cours réguliers trimestriels
La méthode conçue par Espace Japon est basée sur la compréhension et la pratique orale de la langue avec des mises en situation concrète d'apprentissage.

Formation professionnelle DIF
Espace Japon est habilité à dispenser les cours dans le cadre de la formation professionnelle.

Formation à distance en e-learning
Vous ne pouvez pas assister au cours à cause de vos horaires ou de la distance ?
Choisissez le e-learning avec jeparlejaponais.com

Retrouvez toutes nos activités
cuisine - manga - origami - calligraphie - soroban - sumié - ikébana etc...
sur www.espacejapon.com



12, rue de Nancy 75010 Paris
Tél : 01 4700 7747 - Fax : 01 4700 4428
Métro : lignes 4 / 5 / 7 / 8 / 9 / 11



Bien plus qu'un voyage



Et aussi...
des **locations de voitures**
le train illimité grâce au **Japan Rail Pass**
des **circuits accompagnés** et **sur mesure**

30, rue Sainte-Anne, Paris 1er
Ouvert du lundi au samedi
Tel : +33(0)1 42 61 60 83
www.vivrelejapon.com

Découvrez notre nouvelle gamme de plats japonais prête à l'emploi :

Brochettes, Poulet teriyaki
Katsu et Gyozas premiums

Marque distribuée par Foodex





Foodex propose plus de 100 références de boissons japonaises.

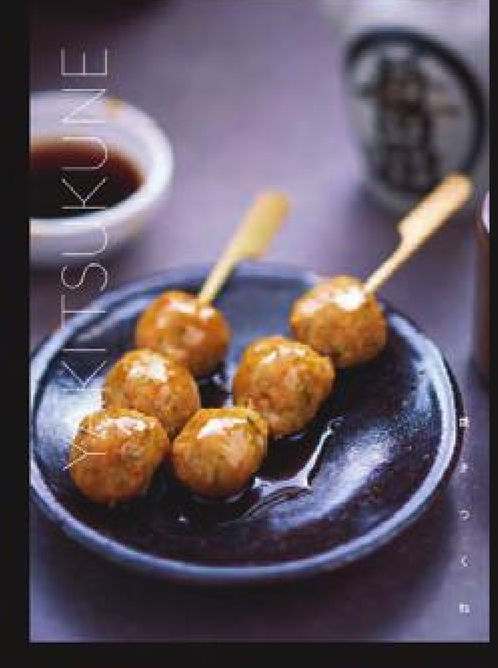
Nous vous donnons rendez-vous du 31 octobre au 1er novembre au salon du Saké.

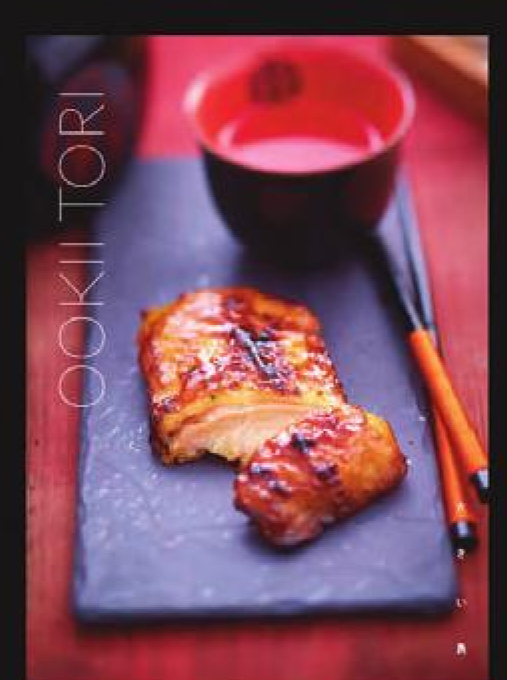
www.foodex.fr

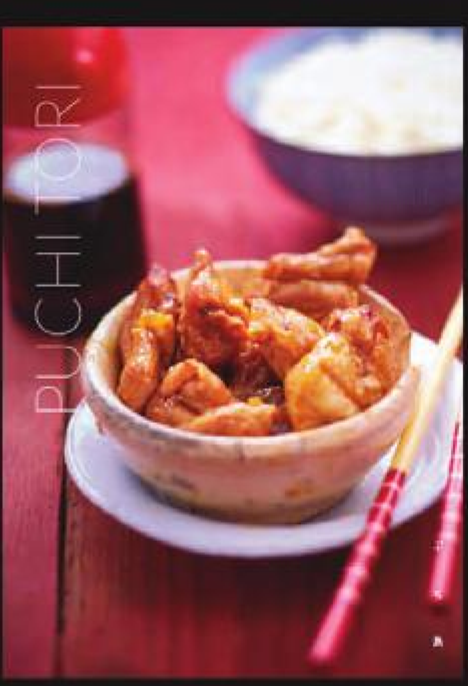














L'abus d'alcool est dangereux pour la santé